

厚木日曜ウォーキングスクール 2022年度 年間活動計画

2021.12.27

開催日	課程	ウォーキングコースとテーマ	解散駅
2022年 4月10日(日) 4月24日(日)	第49期A 第49期B	テーマ:歩きの効果 ウォーク:厚木市街公園巡りIコース 6*。 テーマ:靴の選定と履き方、 ウォーク:相模三川Iコース 6*。	小田急線 本厚木駅 小田急線相鉄線 海老名駅
5月8日(日) 5月22日(日)	第49期C 第49期D	テーマ:効率の良い歩き方 ウォーク:厚高・三嶋神社Iコース 6*。 テーマ:服装・持ち物 ウォーク:北部公園コース 8*。	小田急線 本厚木駅 相鉄線 かしわ台駅
6月12日(日) 6月26日(日)	第50期A 第50期B	テーマ:歩幅と歩行速度 ウォーク:酒井グラウンドコース 7*。 テーマ:心拍数と運動強度 ウォーク:座間湧水コース 8*。	小田急線 愛甲石田駅 小田急線 座間駅
7月10日(日) 7月24日(日)	第50期C 第50期D	テーマ:坂道・階段・雨天時の歩き方 ウォーク:ぼうさいの丘コース 6*。 テーマ:ストレッチの基本 ウォーク:うすいファームコース 7*。	小田急線 愛甲石田駅 小田急線 愛甲石田駅
8月14日(日) 8月28日(日)	第51期A 第51期B	テーマ:歩行習慣と継続方法 ウォーク:林神社Iコース 6*。 テーマ:健康は自己管理 ウォーク:門沢橋Iコース 6*。	小田急線 本厚木駅 JR相模線 門沢橋駅
9月11日(日) 9月25日(日)	第51期C 第51期D	テーマ:ウォーキングマナーと注意事項 ウォーク:地頭山Iコース6*。 テーマ:速歩測定(25m速歩・1km測定) ウォーク:海老名運動公園コース 8*。	小田急線 本厚木駅 小田急線相鉄線 海老名駅
10月9日(日) 10月23日(日)	第52期A 第52期B	テーマ:歩きの効果 ウォーク:厚木市街公園巡りIIコース 6*。 テーマ:靴の選定と履き方 ウォーク:相模三川IIコース 7*。	小田急線 本厚木駅 小田急線相鉄線 海老名駅
11月13日(日) 11月27日(日)	第52期C 第52期D	テーマ:効率の良い歩き方 ウォーク:厚高・三嶋神社IIコース 6*。 テーマ:服装・持ち物 ウォーク:さがみの仲よし小道コース 9*。	小田急線 本厚木駅 相鉄線 かしわ台駅
12月11日(日) 12月18日(日) (第3日曜)	第53期A 第53期B	テーマ:歩幅と歩行速度 ウォーク:酒井グラウンドコース 7*。 テーマ:心拍数と運動強度 ウォーク:泉橋・浅井の水コース 7	小田急線 愛甲石田駅 小田急線 座間駅
2023年 1月8日(日) 1月22日(日)	第53期C 第53期D	テーマ:坂道・階段・雨天時の歩き方 ウォーク:ぼうさいの丘コース 6*。 テーマ:ストレッチの基本 ウォーク:恩曾川・玉川コース 8*。	小田急線 愛甲石田駅 小田急線 愛甲石田駅
2月12日(日) 2月26日(日)	第54期A 第54期B	テーマ:歩行習慣と継続方法 ウォーク:林神社IIコース7*。 テーマ:健康は自己管理 ウォーク:門沢橋IIコース 6*。	小田急線 本厚木駅 JR相模線 門沢橋駅
3月12日(日) 3月26日(日)	第54期C 第54期D	テーマ:ウォーキングマナーと注意事項 ウォーク:地頭山IIコース 6*。 テーマ:速歩測定(25m速歩・1km測定) ウォーク:海老名運動公園コース 7*。	小田急線 本厚木駅 小田急線相鉄線 海老名駅

【集合】は毎回本厚木駅北口より3分の厚木公園(通称:はとぼぽ公園)

注:スクール開催日は原則第2・第4日曜日とするが、12月の年末のみ第3日曜となる。(2022年度は12月18日)